ध्यानबिन्दूपनिषत्

ध्यात्वा यद्ब्रह्ममात्रं ते स्वावशेषधिया ययुः ।
योगतत्त्वज्ञानफलं तत्स्वमात्रं विचिन्तये ॥

ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥

सह वीर्यं करवावहै ॥

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

यदि शैलसमं पापं विस्तीर्णं बहुयोजनम् ।
भिद्यते ध्यानयोगेन नान्यो भेदः कदाचन ॥ १॥

बीजाक्षरं परं बिन्दुं नादो तस्योपरि स्थितम् ।
सशब्दं चाक्षरे क्षीणे निःशब्दं परमं पदम् ॥ २॥

अनाहतं तु यच्छब्दं तस्य शब्दस्य यत्परम् ।
तत्परं विन्दते यस्तु स योगी छिन्नसंशयः ॥ ३॥

वालाग्रशतसाहस्रं तस्य भागस्य भागिनः ।
तस्य भागस्य भागार्धं तत्क्षये तु निरञ्जनम् ॥ ४॥

पुष्पमध्ये यथा गन्धः पयोमध्ये यथा घृतम् ।
तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणाष्विव काञ्चनम् ॥ ५॥

एवं सर्वाणि भूतानि मणौ सूत्र इवात्मनि ।
स्थिरबुद्धिरसंमूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणिस्थितः ॥ ६॥

तिलानां तु यथा तैलं पुष्पे गन्ध इवाश्रितः ।
पुरुषस्य शरीरे तु सबाह्याभ्यन्तरे स्थितः ॥ ७॥

वृक्षं तु सकलं विद्याच्छाया तस्यैव निष्कला ।
सकले निष्कले भावे सर्वत्रात्मा व्यवस्थितः ॥ ८॥

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ध्येयं सर्वमुमुक्षिभिः ।

पृथिव्यग्निश्च ऋग्वेदो भूरित्येव पितामहः ॥ ९॥

अकारे तु लयं प्राप्ते प्रथमे प्रणवांशके ।
अन्तरिक्षं यजुर्वायुर्भुवो विष्णुर्जनार्दनः ॥ १०॥

उकारे तु लयं प्राप्ते द्वितीये प्रणवांशके ।
द्यौः सूर्यः सामवेदश्च स्वरित्येव महेश्वरः ॥ ११॥

मकारे तु लयं प्राप्ते तृतीये प्रणवांशके ।
अकारः पीतवर्णः स्याद्रजोगुण उदीरितः ॥ १२॥

उकारः सात्त्विकः शुक्लो मकारः कृष्णतामसः ।
अष्टाङ्गं च चतुष्पादं त्रिस्थानं पञ्चदैवतम् ॥ १३॥

ओङ्कारं यो न जानाति ब्रह्मणो न भवेत्तु सः ।
प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ॥ १४॥

अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् ।
निवर्तन्ते क्रियाः सर्वास्तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥ १५॥

ओङ्कारप्रभवा देवा ओङ्कारप्रभवाः स्वराः ।
ओङ्कारप्रभवं सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ॥ १६॥

ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घः सम्पत्प्रदोऽव्ययः ।
अर्धमात्रा समायुक्तः प्रणवो मोक्षदायकः ॥ १७॥

तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ।
अवाच्यं प्रणवस्याग्रं यस्तं वेद स वेदवित् ॥ १८॥

हृत्पद्मकर्णिकामध्ये स्थिरदीपनिभाकृतिम् ।
अङ्गुष्ठमात्रमचलं ध्यायेदोङ्कारमीश्वरम् ॥ १९॥

इडया वायुमापुर्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
ओङ्कारं देहमध्यस्थं ध्यायेज्ज्वालवलीवृतम् ॥ २०॥

ब्रह्मा पूरक इत्युक्तो विष्णुः कुम्भक उच्यते ।
रेचो रुद्र इति प्रोक्तः प्राणायामस्य देवताः ॥ २१॥

आत्मानमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् ।
ध्याननिर्मथनाभ्यासादेव पश्येन्निगूढवत् ॥ २२॥

ओङ्कारध्वनिनादेन वायोः संहरणान्तिकम् ।
यावद्बलं समादध्यात्सम्यङ्नादलयावधि ॥ २३॥

गमागमस्थं गमनादिशून्य-
मोङ्कारमेकं रविकोटिदीप्तिम् ।
पश्यन्ति ये सर्वजनान्तरस्थं
हंसात्मकं ते विरजा भवन्ति ॥ २४॥

यन्मनस्त्रिजगत्सृष्टिस्थितिव्यसनकर्मकृत् ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ २५॥

अष्टपत्रं तु हृत्पद्मं द्वात्रिंशत्केसरान्वितम् ।
तस्य मध्ये स्थितो भानुर्भानुमध्यगतः शशी ॥ २६॥

शशिमध्यगतो वह्निर्वह्निमध्यगता प्रभा ।
प्रभामध्यगतं पीठं नानारत्नप्रवेष्टितम् ॥ २७॥

तस्य मध्यगतं देवं वासुदेवं निरञ्जनम् ।
श्रीवत्सकौस्तुभोरस्कं मुक्तामणिविभूषितम् ॥ २८॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं चन्द्रकोटिसमप्रभम् ।
एवं ध्यायेन्महाविष्णुमेवं वा विनयान्वितः ॥ २९॥

अतसीपुष्पसंकाशं नाभिस्थाने प्रतिष्ठितम् ।
चतुर्भुजं महाविष्णुं पूरकेण विचिन्तयेत् ॥ ३०॥

कुम्भकेन हृदिस्थाने चिन्तयेत्कमलासनम् ।
ब्रह्माणं रक्तगौराभं चतुर्वक्त्रं पितामहम् ॥ ३१॥

रेचकेन तु विद्यात्मा ललाटस्थं त्रिलोचनम् ।
शुद्धस्फटिकसंकाशं निष्कलं पापनाशनम् ॥ ३२॥

अञ्जपत्रमधःपुष्पमूर्ध्वनालमधोमुखम् ।
कदलीपुष्पसंकाशं सर्ववेदमयं शिवम् ॥ ३३॥

शतारं शतपत्राढ्यं विकीर्णाम्बुजकर्णिकम् ।
तत्रार्कचन्द्रवह्नीनामुपर्युपरि चिन्तयेत् ॥ ३४॥

पद्मस्योद्घाटनं कृत्वा बोधचन्द्राग्निसूर्यकम् ।
तस्य हृद्बीजमाहृत्य आत्मानं चरते ध्रुवम् ॥ ३५॥

त्रिस्थानं च त्रिमात्रं च त्रिब्रह्म च त्रयाक्षरम् ।
त्रिमात्रमर्धमात्रं वा यस्तं वेद स वेदवित् ॥ ३६॥

तैलधारमिवाच्छिन्नदीर्घघण्टानिनादवत् ।
बिन्दुनादकलातीतं यस्तं वेद स वेदवित् ॥ ३७॥

यथैवत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः ।
तथैवओत्कर्षयेद्वायुं योगी योगपथे स्थितः ॥ ३८॥

अर्धमात्रात्मकं कृत्वा कोशीभूतं तु पङ्कजम् ।
कर्षयेन्नलमात्रेण भ्रुवोर्मध्ये लयं नयेत् ॥ ३९॥

भ्रुवोर्मध्ये ललाटे तु नासिकायास्तु मूलतः ।
जानीयादमृतं स्थानं तद्ब्रह्मायतनं महत् ॥ ४०॥

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥ ४१॥

आसनानि च तावन्ति यावन्त्यो जीवजातयः ।
एतेषानतुलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥ ४२॥

छिद्रं भद्रं तथा सिंहं पद्मं चेति चतुष्टयम् ।
आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ॥ ४३॥

योनिस्थानं तयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ।
आधाराख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यच्चतुर्दलम् ॥ ४४॥

तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता ।
योनिमध्ये स्थितं लिङ्गं पश्चिमाभिमुखं तथा ॥ ४५॥

मस्तके मणिवद्भिन्नं यो जानाति स योगवित् ।
तप्तचामीकराकारं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ॥ ४६॥

चतुरस्रमुपर्यग्नेरधो मेढ्रात्प्रतिष्ठितम् ।
स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयम् ॥ ४७॥

स्वाधिष्ठानं ततश्चक्रं मेढ्रमेव निगद्यते ।
मणिवत्तन्तुना यत्र वायुना पूरितं वपुः ॥ ४८॥

तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ।
द्वादशारमहाचक्रे पुण्यपापनियन्त्रितः ॥ ४९॥

तावज्जीवो भ्रमत्येवं यावत्तत्त्वं न विन्दति ।
ऊर्ध्वं मेढ्रादथो नाभेः कन्दो योऽस्ति खगाण्डवत् ॥ ५०॥

तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणि द्विसप्ततिः ।
तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः ॥ ५१॥

प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयका ॥ ५२॥

गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनि ।
अलम्बुसा कुहूरत्र शङ्खिनी दशमी स्मृता ॥ ५३॥

एवं नाडीमयं चक्रं विज्ञेयं योगिना सदा ।
सततं प्राणवाहिन्यः सोम सूर्याग्निदेवताः ॥ ५४॥

इडापिङ्गलासुषुम्नास्तिस्रो नाड्यः प्रकीर्तिताः ।
इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे स्थिता ॥ ५५॥

सुषुम्ना मध्यदेशे तु प्राणमार्गास्त्रयः स्मृताः ।
प्राणोऽपानः समानश्चोदानो व्यानस्तथैव च ॥ ५६॥

नागः कूर्मः कृकरको देवदत्तो धनञ्जयः ।
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥ ५७॥

एते नाडीसहस्रेषु वर्तन्ते जीवरूपिणः ।
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं प्रधावति ॥ ५८॥

वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते ।

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ॥ ५९॥

प्राणापानसमाक्षिप्तस्तद्वज्जीवो न विश्रमेत् ।
अपानात्कर्षति प्राणोऽपानः प्राणाच्च कर्षति ॥ ६०॥

खगरज्जुवदित्येतद्यो जानाति स योगवित् ।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥ ६१॥

हंसहंसेत्यमं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
शतानि षट्दिवारात्रं सहस्राणेकविंशतिः ॥ ६२॥

एतन्सङ्ख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥ ६३॥

अस्याः सङ्कल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते ।
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ॥ ६४॥

अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति ।
येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥ ६५॥

मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ॥ ६६॥

सूचिवद्गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।
उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ॥ ६७॥

कुण्डलिन्या तया योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ ६८॥

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बध्वाथ पद्मासनम् ।
गाढं वक्षसि सन्निधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेतसि ॥

वारंवारममपातमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयन्पूरितम् ।
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ६९॥

पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयन् ।
मारुतं कुम्भयन्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ७०॥

अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमजातेन वारिणा ।

कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरपानरतः सुखी ॥ ७१॥

ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ७२॥

कन्दोर्ध्वकुण्डली शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयन्मूत्रपुरीषयोः ॥ ७३॥

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ।
पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ॥ ७४॥

अपानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ।
उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः ॥ ७५॥

उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते ।
उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ॥ ७६॥

उड्डियाणोऽप्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ।
बध्नाति हि शिरोजातमधोगामिनभोजलम् ॥ ७७॥

ततो जालन्धरो बन्धः कर्मदुःखौघनाशनः ।
जालन्धरे कृते बन्धे कर्णसंकोचलक्षणे ॥ ७८॥

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥ ७९॥

भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।
न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥ ८०॥

न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।
पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥ ८१॥

बध्यते न च कालेन यस्य मुद्रस्ति खेचरी ।
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा भवति खेगता ॥ ८२॥

तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धनमस्कृता ।
खेचर्या मुद्रया यस्य विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ॥ ८३॥

बिन्दुः क्षरति नो यस्य कामिन्यालिङ्गितस्य च ।
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ॥ ८४॥

यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ।
गलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डले ॥ ८५॥

व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ।
स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा ॥ ८६॥

पाण्डरं शुक्रमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ।
विद्रुमद्रुमसंकाशं योनिस्थाने स्थितं रजः ॥ ८७॥

शशिस्थाने वसेद्बिन्दुःस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ।
बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः ॥ ८८॥

उभयओः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं वपुः ।
वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं खे यथा रजः ॥ ८९॥

रविणैकत्वमायाति भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ।
शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्यसमन्वितम् ॥ ९०॥

द्वयोः समरसीभावं यो जानाति स योगवित् ।
शोधनं मलजालानां घटनं चन्द्रसूर्ययोः ॥ ९१॥

रसानां शोषणं सम्यङ्महामुद्राभिधीयते ॥ ९२॥

वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुषिरं योनेश्च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रविततं पादं तथा दक्षिणम् ॥

आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनैरेचये-
देषा पातकनाशिनी ननु महामुद्रा नृणां प्रोच्यते ॥ ९३॥

अथात्मनिर्णयं व्याख्यास्ये ॥

हृदिस्थाने अष्टदलपद्मं वर्तते तन्मध्ये रेखावलयं
कृत्वा जीवात्मरूपं ज्योतीरूपमणुमात्रं वर्तते तस्मिन्सर्वं
प्रतिष्ठितं भवति सर्वं जानाति सर्वं करोति सर्वमेतच्चरितमहं
कर्ताऽहं भोक्ता सुखी दुःखी काणः खञ्जो बधिरो मूकः कृशः

स्थूलोऽनेन प्रकारेण स्वतन्त्रवादेन वर्तते ॥

पूर्वदले विश्रमते पूर्वं दलं श्वेतवर्णं तदा भक्तिपुरःसरं
धर्मे मतिर्भवति ॥

यदाऽग्नेयदले विश्रमते तदाग्नेयदलं रक्तवर्णं तदा निद्रालस्य
मतिर्भवति ॥

यदा दक्षिणदले विश्रमते तद्दक्षिणदलं कृष्णवर्णं तदा
द्वेषकोपमतिर्भवति ॥

यदा नैरृतदले विश्रमते तन्नैरृतदलं नीलवर्णं तदा
पापकर्महिंसामतिर्भवति ॥

यदा पश्चिमदले विश्रमते तत्पश्चिमदलं स्फटिकवर्णं तदा
क्रीडाविनोदे मतिर्भवति ॥

यदा वायव्यदले विश्रमते वायव्यदलं माणिक्यवर्णं तदा
गमनचलनवैराग्यमतिर्भवति ॥

यदोत्तरदले विश्रमते तदुत्तरदलं पीतवर्णं तदा सुखशृङ्गार-
मतिर्भवति ॥

यदेशानदले विश्रमते तदीशानदलं वैडूर्यवर्णं तदा
दानादिकृपामतिर्भवति ॥

यदा सन्धिसन्धिषु मतिर्भवति तदा वातपित्तश्लेष्ममहाव्याधि-
प्रकोपो भवति ॥

यदा मध्ये तिष्ठति तदा सर्वं जानाति गायति नृत्यति पठत्यानन्दं
करोति ॥

यदा नेत्रश्रमो भवति श्रमनिर्भरणार्थं प्रथमरेखावलयं
कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते प्रथमरेखाबन्धूकपुष्पवर्णं
तदा निद्रावस्था भवति ॥

निद्रावस्थामध्ये स्वप्नावस्था भवति ॥

स्वप्नावस्थामध्ये दृष्टं श्रुतमनुमानसम्भववार्ता
इत्यादिकल्पनां करोति तदादिश्रमो भवति ॥

श्रमनिर्हरणार्थं द्वितीयरेखावलयं कृत्वा मध्ये
निमज्जनं कुरुते द्वितीयरेखा इन्द्रकोपवर्णं तदा
सुषुप्त्यवस्था भवति सुषुप्तौ केवलपरमेश्वरसम्बन्धिनी
बुद्धिर्भवति नित्यबोधस्वरूपा भवति पश्चात्परमेश्वर-
स्वरूपेण प्राप्तिर्भवति ॥

तृतीयरेखावलयं कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते तृतीयरेखा
पद्मरागवर्णं तदा तुरीयावस्था भवति तुरीये केवलपरमात्म-
सम्बन्धिनी भवति नित्यबोधस्वरूपा भवति तदा शनैः
शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतयात्मसंस्थं मनः
कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्तदा प्राणापानयोरैक्यं कृत्वा
सर्वं विश्वमात्मस्वरूपेण लक्ष्यं धारयति । यदा
तुरीयातीतावस्था तदा सर्वेषामानन्दस्वरूपो भवति
द्वन्द्वातीतो भवति यावद्देहधारणा वर्तते तावत्तिष्ठति
पश्चात्परमात्मस्वरूपेण प्राप्तिर्भवति इत्यनेन प्रकारेण
मोक्षो भवतीदमेवात्मदर्शनोपायं भवन्ति ॥

चतुष्पथसमायुक्तमहाद्वारगवायुना ।
सह स्थितत्रिकोणार्धगमने दृश्यतेऽच्युतः ॥ ९४॥

पूर्वोक्तत्रिकोणस्थानादुपरि पृथिव्यादिपञ्चवर्णकं ध्येयम् ।
प्राणादिपञ्चवायुश्च बीजं वर्णं च स्थानकम् ।
यकारं प्राणबीजं च नीलजीमूतसन्निभम् ।
रकारमग्निबीजं च अपानादित्यसंनिभम् ॥ ९५॥

लकारं पृथिवीरूपं व्यानं बन्धूकसंनिभम् ।
वकारं जीवबीजं च उदानं शङ्खवर्णकम् ॥ ९६॥

हकारं वियत्स्वरूपं च समानं स्फटिकप्रभम् ।
हृन्नाभिनासाकर्णं च पादाङ्गुष्ठादिसंस्थितम् ॥ ९७॥

द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीमार्गेषु वर्तते ।
अष्टाविंशतिकोटीषु रोमकूपेषु संस्थिताः ॥ ९८॥

समानप्राण एकस्तु जीवः स एक एव हि ।

रेचकादि त्रयं कुर्याद्दृढचित्तः समाहितः ॥ ९९॥

शनैः समस्तमाकृष्य हृत्सरोरुहकोटरे ।
प्राणापानौ च बध्वा तु प्रणवेन समुच्चरेत् ॥ १००॥

कर्णसङ्कोचनं कृत्वा लिङ्गसङ्कोचनं तथा ।
मूलाधारात्सुषुम्ना च पद्मतन्तुनिभा शुभा ॥ १०१॥

अमूर्तो वर्तते नादो वीणादण्डसमुत्थितः ।
शङ्खनादिभिश्चैव मध्यमेव ध्वनिर्यथा ॥ १०२॥

व्योमरन्ध्रगतो नादो मायूरं नादमेव च ।
कपालकुहरे मध्ये चतुर्द्वारस्य मध्यमे ॥ १०३॥

तदात्मा राजते तत्र यथा व्योम्नि दिवाकरः ।
कोदण्डद्वयमध्ये तु ब्रह्मरन्ध्रेषु शक्तितः ॥ १०४॥

स्वात्मानं पुरुषं पश्येन्मनस्तत्र लयं गतम् ।
रत्नानि ज्योत्स्निनादं तु बिन्दुमाहेश्वरं पदम् ।
य एवं वेद पुरुषः स कैवल्यं समश्नुत इत्युपनिषत् ॥ १०५॥

ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥

सह वीर्यं करवावहै ॥

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

इति ध्यानबिन्दूपनिषत्समाप्ता ॥